

贴近千万准妈妈的切身需求 接轨国际先进孕产理念
系统的孕产育儿知识介绍 全程跟踪式的孕育指南



孕产 胎教 育儿百科

王学典 编著

经典珍藏
孕产育儿宝典
全彩版

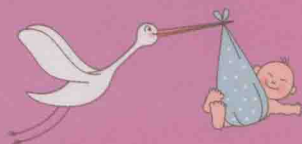
完美度过孕产周期 轻松完成科学胎教

贴心奉献的孕产育儿宝典 呵护妈妈宝宝健康

内容全面 理念先进 方法科学 随用随查

- 贴心全面的孕期保健
- 实用有效的胎教方案
- 科学权威的育儿方法

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



孕产胎教 育儿百科

王学典 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产胎教育儿百科/王学典编著. —北京:北京联合出版公司,
2016.5

ISBN 978-7-5502-7384-9

I. ①孕… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 ③胎教—基本知识
IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 058982 号

孕产胎教育儿百科

编 著:王学典

责任编辑:唐乃馨 夏应鹏

封面设计:李艾红

责任校对:郝秀花

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 632 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 30.5 印张

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7384-9

定价:39.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-58815821

PREFACE

前言

孕育后代是人生的一件大事，孕育一个健康的宝宝，关系着一个家庭的安定和幸福。每一对准备生宝宝的夫妻都期盼着能生一个健康、聪明的宝宝，不过很多人对备孕、怀孕、分娩以及养育宝宝等问题却存在许多的困惑，比如：如何才能优生优育？准备怀孕的夫妻该怎么调理身心？怀孕前和怀孕中该怎么吃才能确保孩子获得足够的营养？怎样进行胎教才能给孩子的聪慧、活泼打好根基？产后要怎么保养才能恢复以前的身材？新宝宝太娇嫩，该怎么照顾他……

为了使更多准备或者即将成为爸爸妈妈的朋友能够轻松地了解婚育知识，使更多的家庭拥有健康的宝宝，本书编者综合了时下营养学、遗传学、妇产科学、儿科学、围生期医学等学科的前沿知识，编写了这本《孕产胎教育儿百科》。本书从孕前、孕期、产后，一直到宝宝3岁，给出了详尽而实用的孕育知识及生活指导，帮助准爸妈们解决整个孕产、育儿过程中遇到的问题，让准爸妈们在面临孕育问题时不再茫然、不知所措。

孕育生命是一件十分幸福、值得期盼的事，同时又是责任重大的，承载着家庭的幸福和孩子的一生，所以必须要精心准备。所以，从备孕阶段，女性就要认真做好准备，调整自己的身体素质，为怀孕打下良好的基础。本书在备孕部分介绍了受孕常识、所需营养、生活习惯、日常照护等知识，科学地指导准妈妈们做好孕前准备。

在孕期这个漫长的过程中，胎儿在母体中一天天长大，母体的营养和健康是这个时期的关键。不管是在身体上还是心理上，准妈妈都要学会自我调节，给宝宝创造一个健康的孕育环境。本书从孕一月开始，逐月介绍了孕期准妈妈们最关注的胎宝宝发育及母体的变化，讲述了孕期的营养与起居保健、产检等知识，并在日常生活、锻炼等方面都给出了合理的建议，帮助准妈妈们轻松度过孕期。

如今，胎教的重要性正在被越来越多的人认可，实践证明，胎教不仅能够促进胎儿的生理发育，还能影响宝宝今后的智商发育。从怀孕到宝宝出生这段时间内，孕妈如果能够按照怀孕周期的推移，对胎儿进行适宜的有益刺激，就能使胎儿各方面的潜在能力得到最大限度的开发，为出生后宝宝智力和能力的进一步发展奠定良好的基础。本书按照孕妈妈孕期的增长顺序，并根据胎宝宝的发育程度，详细介绍了音乐胎教、语言胎教、踢肚游戏、光照游戏等多种胎教的具体操作步骤和注意事项，使孕妈妈和准爸爸们找到合适的胎教方法。

十月怀胎，一朝分娩。这个时期是母体和胎儿最脆弱的阶段，除了医护人员的正常护理外，还需要家人的关心。关于分娩，本书介绍了分娩配合技巧、临产注意事项、分娩的方式及产后调养护理、产褥期需要注意的问题等内容，以帮助产妇和宝宝顺利度过这个阶段。

年轻的夫妻第一次当父母，没有喂养宝宝的经验，面对哇哇大哭的宝宝，他们往往显得束手无策。更让他们苦恼的是，妈妈在喂养过程中的艰辛以及出现的种种问题。针对这些问题，本书介绍了宝宝在婴幼儿时期所需的营养元素，如何进行母乳喂养、人工喂养、混合喂养，何时添加辅食、如何添加，喂养不当会引起什么反应等。为年轻的父母释疑解惑，从而科学地喂养宝宝。

本书的内容从孕前准备开始，到宝宝3岁为止，对孕育生命的全过程都进行了密切关注和科学指导，虽然时间跨度大，但并没有出现“多而不细、细而不精”的情况。本书文字通俗易懂、生动平实，图文并茂，避开了令人疲倦的长篇累牍和理论说教，采用短小精悍的编写体例，给读者带来全新的感受。在书中，我们还设置了很多的小贴士，以温馨提醒和专业指导的方式，来告诉读者一些孕育中最易被人们忽视的细节与重点。希望这本书能给准妈妈的孕育之旅带来一个良好的开端，使准妈妈能轻松度过孕期，新妈妈从容面对新宝宝的护理，以最充分的准备来迎接这个小生命的降生。



CONTENTS

目录

第1章 优生优育

孕前知识储备

做好优生准备	2
女性最佳生育年龄	3
最佳生育季节	3
最佳怀孕时间	4
性高潮时更易受孕	4
调整好排卵期的精神状态	5
利用好生物节律	5
怎样避免产生畸形儿	6
高龄孕妇怎样才能生出健康宝宝	6
婚后不宜立即怀孕	7
身体疲劳时不宜怀孕	7
避孕期间不宜怀孕	8
早产及流产后不宜立即再孕	8

长期服用药物的妇女不宜立即怀孕..... 9

不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕... 9

孕前生活准备

制订孕前计划	10
做孕前检查的时机	11
孕前应补充的营养	11
肥胖者的孕前营养	12
体重过轻妇女的孕前饮食	13
孕前要戒烟	13
孕前须戒酒	14
孕前要谨慎用药	14
孕前应做的防疫方案	15
孕前应调换的工作	16

第2章 怀孕一个月保健要点及胎教方案

孕1月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长	18
孕妈妈身体特征	18
营养搭配要求	19

孕1月保健要点

妊娠早期反应	20
克服早孕反应	21
不宜凭借药物抑制孕吐	22

早孕反应太剧烈不宜保胎..... 22

孕1月注意事项

孕妈妈服药须知	23
孕妈妈不宜服用的中成药	23
孕妈妈不宜服用的西药	24
孕妈妈可适当吃酵母片	24
孕妈妈应回避的工作	25
孕期性生活注意事项	26

适合孕1月的胎教

经常写日记·····	27
微笑是最美的·····	28

用呼吸法来帮助稳定情绪·····	29
经常散散步·····	30
学做妊娠体操·····	31
做好健身操·····	32

第3章 怀孕二个月保健要点及胎教方案

孕2月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	34
孕妈妈身体特征·····	34
营养搭配要求·····	35

孕2月保健要点

多吃促进胎儿大脑发育的食物·····	36
多吃促进胎儿智力发育的食物·····	36
选择合适的内衣·····	37
胸罩的选择·····	37

孕2月注意事项

孕妈妈不宜接触宠物·····	38
孕妈妈切忌化妆·····	38

孕妇洗澡要求·····	39
孕妇不宜长时间看电视·····	40
怀孕期间头发的保养·····	40
孕妈妈应避免的家务活动·····	41
孕早期防止感冒·····	42
孕妇不宜使用利尿剂、驱虫药、泻药·····	43
孕妇尿频怎么办·····	43

适合孕2月的胎教

做一做孕妈妈瑜伽·····	44
排除不良情绪的小方法·····	45
想象宝宝的样子·····	46
用音乐舒缓心情·····	47
给宝宝讲故事·····	48
猜一猜谜语·····	48

第4章 怀孕三个月保健要点及胎教方案

孕3月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	50
孕妈妈身体特征·····	50
营养搭配要求·····	51

孕3月保健要点

孕妈妈不可缺叶酸·····	52
增加蛋白质的摄入·····	53
准妈妈要多摄入“脑黄金”·····	53
烹调时宜用植物油·····	54
坚持每天做孕妇体操·····	54

孕妇要保持情绪良好·····	55
----------------	----

孕3月注意事项

孕妇要多喝牛奶·····	56
孕妈妈应多吃瘦肉·····	56
孕妇不宜只吃素食·····	57
孕妇不宜早、晚进食不平衡·····	57
孕妈妈不宜多吃酸性食品·····	58
孕妈妈不宜多吃罐头食品·····	58
孕妇不宜多吃冷饮·····	59
孕妇饮水不宜过多·····	59

孕妈妈喝酸奶好处多·····	60
孕妈妈不宜多食桂圆·····	60
孕妈妈宜多吃玉米·····	61
怀孕期宜少食盐·····	61
孕妈妈宜适当吃粗粮·····	62
孕妈妈不宜喝咖啡·····	63
孕妈妈不宜多食动物肝脏·····	63

适合孕3月的胎教

做孕妈妈健身操·····	64
活动一下手指·····	65
让自己变得轻松起来·····	66
想一想腹中的胎宝宝·····	67
不做超重孕妇·····	68

第5章 怀孕四个月保健要点及胎教方案

孕4月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	70
孕妈妈身体特征·····	70
营养搭配要求·····	71

孕4月保健要点

孕妇要适量摄入维生素A·····	72
孕妇要适量补充B族维生素·····	72
孕妇要适量摄入维生素C·····	73
孕妇要适量摄入维生素D·····	73
孕妇要适量摄入维生素E·····	74
孕妇不宜大量补充维生素类药物·····	74
孕妇需要补充更多的铁·····	75
孕妈妈不可缺铜·····	75
孕妈妈要适量补锌·····	76
孕妈妈不可缺碘·····	76
孕妈妈不可缺钙·····	77
孕妈妈应保证睡眠·····	78
孕妈妈睡眠采取什么姿势为好·····	78
孕妈妈应学会放松·····	79

孕4月注意事项

怀孕后应慎吃的食物·····	80
孕妈妈不宜多吃菠菜·····	80

孕妈妈要少吃山楂食品·····	81
孕妈妈不宜多吃速食品·····	81
孕妈妈不宜多吃水果·····	82
孕妈妈不宜多吃油条·····	82
孕妈妈不宜多吃鸡蛋·····	83
孕妈妈不宜喝浓茶·····	83
孕妈妈不宜多饮汽水·····	84
孕妈妈不宜睡席梦思床·····	84
孕妈妈不宜睡电热毯·····	85
孕妈妈不宜忽视午睡·····	85
孕妈妈要选择合适的鞋子·····	86
孕期外出旅行注意事项·····	87
怎样防止流产·····	87

适合孕4月的胎教

让胎宝宝感受到浓浓的爱意·····	88
和胎儿对话·····	89
给胎儿讲一些意境优美的故事·····	90
感受音乐的魅力·····	91
给宝宝唱歌·····	92
动手做几个漂亮的小玩具·····	93
静下心来动动笔·····	94
欣赏文学作品·····	95
想象爱的结晶·····	96

第6章 怀孕五个月保健要点及胎教方案

孕5月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	98
孕妈妈身体特征·····	98
营养搭配要求·····	99

孕5月保健要点

孕妇的居住环境要求·····	100
孕妇上班路上安全策略·····	100
防止妊娠纹·····	101
孕妇应避免噪声·····	101

孕5月注意事项

孕妇忌在月圆之夜行房事·····	102
孕妈妈居室不宜多放花草·····	102
孕妈妈不宜久坐久站·····	103
孕妈妈不宜多晒太阳·····	103
远离电磁辐射的对策·····	104
孕妈妈不宜长时间使用电风扇和空调·····	104

孕期工作中的注意事项·····	105
孕妈妈不宜去人多的地方·····	105
情绪差会导致胎动频繁·····	106

适合孕5月的胎教

和胎宝宝玩“踢肚游戏”·····	107
买几张理想的CD·····	108
看看可爱宝宝的图片·····	109
带束鲜花回来·····	109
给将来的宝宝准备几件衣服·····	110
为你的胎宝宝跳支舞·····	110
与宝宝温柔地交流·····	111
加强文学修养·····	112
通过脑呼吸与宝宝交流·····	113
和宝宝一起猜猜动物谜语·····	114
画一幅动物简笔画·····	115
照顾好饮食起居·····	116

第7章 怀孕六个月保健要点及胎教方案

孕6月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	118
孕妈妈身体特征·····	118
营养搭配要求·····	119

孕6月保健要点

孕妇吃鱼好处多·····	120
孕妈妈如何选择饮品·····	120
孕妈妈夏季饮食起居·····	121
孕妈妈冬季饮食起居·····	121
妊娠期皮肤的保养·····	122

孕6月注意事项

妊娠高血压的防治·····	123
孕妈妈为什么不宜仰卧睡觉·····	124
孕期的运动要求·····	124
孕妇行走坐立的姿势·····	125
孕期的舒适姿势·····	125

适合孕6月的胎教

与宝宝一起享受森林浴·····	126
继续最美的胎内对话·····	127
教胎宝宝认识英文字母·····	128
和胎宝宝一起说绕口令·····	129

摸摸可爱的宝宝·····	130
想象“音乐形象”·····	131

智慧养胎心灵操·····	132
--------------	-----

第8章 怀孕七个月保健要点及胎教方案

孕7月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	134
孕妈妈身体特征·····	134
营养搭配要求·····	135

孕7月保健要点

孕妈妈要保持口腔卫生·····	136
孕妈妈能坐飞机吗·····	136
孕妇要少驾驶汽车·····	137
防治孕妇小腿抽筋·····	137

孕7月注意事项

补钙不可过量·····	138
孕妈妈不宜戴隐形眼镜·····	138
孕妇下肢水肿的处理·····	139
防治孕妇腰痛·····	139
孕期便秘的对策·····	140

妊娠期真菌性阴道炎的防治·····	141
游泳训练易顺产·····	141

适合孕7月的胎教

每天“上课”要规律·····	142
间接奠定胎宝宝的数学基础·····	142
教宝宝感受图形的魅力·····	143
利用彩色卡片学习拼音和文字·····	143
生活常识和自然知识的学习·····	144
不妨经常做做“白日梦”·····	144
和胎儿玩胎动联想游戏·····	145
经常与宝宝进行语言交流·····	146
做柔和的光照胎教·····	147
在古典音乐陶冶中提高·····	148
享受一次“音乐浴”·····	149
一针一线，母亲的爱·····	150
和胎宝宝一起朗诵儿童诗词·····	150

第9章 怀孕八个月保健要点及胎教方案

孕8月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	152
孕妈妈身体特征·····	152
营养搭配要求·····	153

孕8月保健要点

孕期面部保健按摩·····	154
加强乳房护理·····	154
妊娠期乳房保健·····	155

孕8月注意事项

怀孕后期腹痛的鉴别·····	156
孕妇远行注意事项·····	156
如何预防早产·····	157
孕妇鼻塞和鼻出血的处理·····	158
准备中止性生活·····	158

适合孕8月的胎教

和胎宝宝多说话·····	159
摸摸胎宝宝·····	160
每周举办一次“胎教音乐会”·····	161

多想想腹中的胎儿·····	162
开展味觉胎教·····	162

对做母亲充满自信·····	162
---------------	-----

第10章 怀孕九个月保健要点及胎教方案

孕9月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	164
孕妈妈身体特征·····	164
营养搭配要求·····	165

孕9月保健要点

孕妇多散步有利于胎儿健康成长·····	166
孕妇实用体操·····	167

孕9月注意事项

孕妇皮肤痒疹的治疗·····	168
防治孕妇静脉曲张·····	169
孕妇避免单独外出·····	169

如何预防痔疮·····	170
孕妇患妊娠中毒症怎么办·····	171

适合孕9月的胎教

摸一摸胎宝宝·····	172
音乐就在身边·····	172
给胎宝宝讲故事·····	173
缓解激动的心情·····	174
继续进行光照胎教·····	174
不遗余力地继续想象·····	175
和胎宝宝做游戏·····	175
产前智能提升·····	176

第11章 怀孕十个月保健要点及胎教方案

孕10月母婴基本指标及营养要求

胎儿的成长·····	178
孕妈妈身体特征·····	178
营养搭配要求·····	179

孕10月保健要点

先熟悉产房环境·····	180
避免产前焦虑症·····	181

孕10月注意事项

临产前不宜吃黄芪炖鸡·····	182
过期妊娠·····	182

胎儿宫内发育迟缓的防治·····	183
------------------	-----

适合孕10月的胎教

持之以恒做胎教·····	184
继续散步·····	185
光敏感训练·····	185
想象宝宝出生时的模样·····	185
借助音乐实现心灵沟通·····	186
完成最后的胎内对话·····	186
每天进行30分钟的氧气胎教·····	187
保持好心情到最后·····	187
做好胎教与早教的衔接·····	188

第12章 分娩指导

产前身心准备

产前身体准备	190
产前物质准备	190
产前饮食准备	191
产前丈夫的准备	191
住院待产的时间选择	192
产前宜进行盆底肌肉、呼吸锻炼	193
怎样避免产前紧张	193

分娩方式选择

自然分娩	194
剖宫产	194
剖宫产的优缺点	195
剖宫产应选哪种麻醉方式	195
什么情况下选择剖宫产	196
无痛分娩	196
产钳与胎头吸引分娩	197
怎样选择分娩方式	197

分娩过程

三个产程	198
三个产程中, 产妇应该做什么	198

分娩时的饮食	199
产妇临产时要灌肠	199
产妇不宜大喊大叫	200
分娩时正确的用力方法	200
减轻分娩疼痛的方法	201
产妇如何配合接生	202
分娩过程中的会阴保护	203
分娩会阴侧切	203
产妇产后可做什么	204
丈夫是最佳的生产陪护人	204
剖宫产前后“四不宜”	205
分娩结束产妇仍须留在产房内观察	205

异常分娩的防治

如何避免难产	206
胎位发生变化如何应对	207
脐带绕颈怎么办	207
如何预防滞产	208
羊水栓塞的防治	208
子宫破裂的预防	209
胎儿窘迫的预防	209
产后出血的预防	210

第13章 产褥期保健

产妇身体特征

产褥期及其特征	212
产后恶露	213
产后痛	214
出汗多	214
起床后头晕	215
会阴疼痛	215

饮食保健

产褥期应保证营养充足	216
产妇应注意滋补	216
适合产妇食用的食物	217
适合产后补血的食物	218
产妇应适量摄入食盐	218
体弱、剖宫产产妇宜选择的食物	219
产后宜多吃鲤鱼	220

产后不宜多吃红糖·····	220
产后不宜多吃鸡蛋·····	221
产妇不宜多喝茶·····	221
产后不宜节食·····	222
怎样避免产后发胖·····	222

生活起居细则

产后应进行的检查·····	223
预防产后抑郁·····	224
产后不宜马上熟睡·····	224
产妇休养环境要求·····	225
产妇衣着的选择·····	226
产后不宜束腰·····	226
产妇内衣的选择·····	227
产妇应采取的睡卧姿势·····	227
月子里不要完全卧床·····	228
产后洗澡注意事项·····	229
产妇月子里怎样刷牙漱口·····	229
产妇宜常梳头·····	230
产妇不宜多看电视·····	230
产妇避免直吹电风扇·····	231
产妇不宜多看书或织毛衣·····	231
产后面部护理·····	232
产后怎样美容美发·····	233
何时可以恢复性生活·····	234
保持乳房弹性的方法·····	234
产后不宜快速减肥·····	235

怎样淡化妊娠纹·····	235
剖宫产后的自我护理·····	236

产后恢复运动

何时可以锻炼·····	237
随时可进行的锻炼方式·····	237
产褥期康复体操·····	238
产后恢复体形操·····	239
产后健美操·····	240
产后体疗瘦身·····	241
产后锻炼注意事项·····	241

常见产后病的预防

产褥感染的预防·····	242
恶露不下的防治·····	243
产后贫血的治疗·····	243
产后尿潴留的防治·····	244
产妇产后腹痛的处理·····	245
脱发的预防·····	245
便秘的预防·····	246
痔疮的预防·····	247
手脚痛的预防·····	247
产褥中暑的防治·····	248
腰腿疼痛的防治·····	249
产后阴道松弛的改善措施·····	249
子宫脱垂的预防·····	250

第14章 新生儿发育状况与保健

新生儿发育特征

新生儿各项指标·····	252
新生儿的体温·····	252
新生儿一日尿量·····	253
新生儿的睡眠·····	253
新生儿第一周的生长发育·····	254

新生儿第二周的生长发育·····	254
新生儿第三周的生长发育·····	255
新生儿第四周的生长发育·····	255
婴幼儿头围、胸围增长规律·····	256
新生儿应做哪些预防接种·····	256

新生儿喂养

母乳是婴儿最理想的食物·····	257
利用好初乳·····	258
产后哺乳越早越好·····	258
正确的喂奶方法·····	259
夜间如何喂养新生儿·····	260
母乳是否充沛的判断方法·····	260
使乳汁充沛的方法·····	261
两个乳房奶水不均怎么办·····	261
哪些情况不宜母乳喂养·····	262
产后漏奶怎么办·····	262
不要用奶瓶喂奶、喂水·····	263
如何进行混合喂养·····	263
怎样人工喂养宝宝·····	264
人工喂养注意事项·····	265
奶瓶选购要点·····	265
奶瓶的辅助用品·····	266
不宜用暖瓶保存鲜奶·····	266
新生儿喂鲜奶应掌握的量与次数·····	267
调配奶粉的注意事项·····	268
怎样为孩子补充水分·····	268
哺乳期妈妈禁用的西药·····	269

起居护理

新生儿的衣着要求·····	270
怎样给新生儿洗澡·····	270
新生儿脐带的护理·····	271
怎样给新生儿测体温·····	271
新生儿的肚子须保暖·····	272
怎样给新生儿换尿布·····	272
新生儿不宜用枕头·····	273
怎样护理早产儿·····	273

怎样抱新生儿·····	274
新生儿躺卧宜采用的体位·····	274
婴儿睡觉不要过分摇·····	275
不能给满月的婴儿剃头·····	275
为婴儿清洁口腔·····	276
给婴儿剪指甲·····	276
怎样保护新生儿的囟门·····	277
怎样保护新生儿的眼睛·····	277
防止新生儿发生意外情况·····	278
怎样给新生儿喂药·····	278
怎样为新生儿按摩·····	279
怎样为新生儿健身·····	279
双臂交叉与屈腿运动·····	280

早期简单教育

影响儿童智力的几种因素·····	281
新生儿视力的发展·····	281
新生儿听觉的训练·····	282
新生儿触觉的训练·····	282
新生儿语言的训练·····	283
科学开发新生儿大脑的潜力·····	283
与新生儿进行情感交流·····	284
手指益智法·····	284

新生儿常见疾病预防

如何判断新生儿是否生病·····	285
新生儿生理性黄疸·····	285
新生儿疝脐·····	286
新生儿脱水热·····	286
新生儿尿布疹·····	287
怎样预防新生儿肺炎·····	287
新生儿发烧能不能用退烧药·····	288
新生儿腹泻该怎么办·····	288

第15章 1~2个月宝宝

1~2个月宝宝发育特征

身高和体重标准·····	290
头围、囟门和胸围标准·····	290

饮食健康

2个月宝宝的喂养·····	291
不宜一哭就喂·····	291
怎样给宝宝换奶·····	292
漾奶和吐奶·····	292

起居护理

怎样给婴儿洗手和脸·····	293
怎样给婴儿洗头·····	293

怎样给婴儿洗澡·····	294
适度地抱婴儿·····	294
夜啼怎么办·····	295
宝宝要做42天检查·····	295

1~2个月宝宝常见问题

吃奶时间缩短了·····	296
吐奶·····	296
奶秃·····	296
头皮奶痂·····	297
臀红增加·····	297
湿疹·····	298
需不需要给宝宝戴手套·····	298

第16章 2~3个月宝宝

2~3个月宝宝发育特征

身高标准·····	300
体重标准·····	300
头围标准·····	301
囟门标准·····	301
胸围标准·····	301

饮食健康

3个月宝宝的喂养·····	302
3个月以内勿吃盐·····	302
鱼肝油、果汁与菜汁的添加·····	303

起居护理

保护婴儿的眼睛·····	304
--------------	-----

保护婴儿的听力·····	304
怎样给婴儿理发·····	305
怎样防治痱子·····	305
宝宝“地图舌”的防治·····	306
怎样防治小儿便秘·····	306

2~3个月宝宝常见问题

吐奶·····	307
婴儿发热·····	307
宝宝腹泻与便秘·····	308
吮吸手指·····	308
腹股沟疝·····	309
总是把被子踢开·····	309
渗出体质与鼻塞·····	310
宝宝抓东西时出现痉挛·····	310

第17章 3~4个月宝宝

3~4个月宝宝发育特征

身高标准·····	312
体重标准·····	312
头围标准·····	312
卤门标准·····	313
胸围标准·····	313
宝宝的体格因个人的差别而有所不同··	313

饮食健康

4个月宝宝的喂养·····	314
婴儿咀嚼练习·····	314
婴儿辅食的添加原则·····	315
给宝宝添加蛋黄·····	316
淀粉类食物的添加方法·····	316

宝宝多吃胡萝卜有益健康·····	317
牛奶不能与钙粉同服·····	317

起居护理

4月宝宝安全备忘录·····	318
使用婴儿车应注意什么·····	319
婴儿缺铁性贫血的防治·····	319

3~4个月宝宝常见问题

缺铁性贫血·····	320
真性斜视与正常婴儿的斜视·····	320
感冒·····	321
咬乳头·····	321
倒睫与出眼屎·····	322
生理性腹泻·····	322

第18章 4~5个月宝宝

4~5个月宝宝发育特征

身高标准·····	324
体重标准·····	324
头围标准·····	325
卤门标准·····	325
胸围标准·····	325

饮食健康

5个月宝宝的喂养·····	326
周岁以内婴儿不宜吃蜂蜜·····	326
喂菜汤、菜泥、水果泥的方法·····	327

起居护理

怎样护理乳牙·····	328
婴儿长牙时的异常现象及护理·····	328
防治婴儿感冒·····	329
婴儿感冒用药的误区·····	330
预防婴儿痢疾的方法·····	330
大小便管理·····	331
有益的户外活动·····	331

4~5个月宝宝常见问题

宝宝不吃辅食·····	332
便秘·····	332

第19章 5~6个月宝宝

5~6个月宝宝发育特征

身高标准·····	334
体重和头围标准·····	334
囟门和胸围标准·····	334

饮食健康

6个月宝宝的喂养·····	335
婴儿一日饮食安排举例·····	335
婴儿不宜喝豆奶·····	336
做好宝宝断奶的心理准备·····	336

起居护理

口水增多的处理·····	337
给婴儿擦浴·····	337
不要过分逗玩婴儿·····	338
宝宝长玫瑰疹怎么办·····	338

5~6个月宝宝常见问题

吐奶·····	339
出牙·····	339
添加辅食困难·····	340
闹夜·····	340
不会翻身·····	340

第20章 6~7个月宝宝

6~7个月宝宝发育特征

身高标准·····	342
体重标准·····	342
头围标准·····	343
囟门标准·····	343
前囟门膜性闭合·····	343

饮食健康

7个月宝宝的喂养·····	344
怎样给宝宝喂米饭·····	344
培养良好的饮食习惯·····	345
婴儿早期营养不良的表现·····	345

起居护理

婴儿的形体变化·····	346
为宝宝准备合适的衣被·····	346
正确照料宝宝的对策·····	347

7个月宝宝安全备忘录·····	347
不能给婴儿硬灌药·····	348
婴儿不要乱用镇咳药·····	348

6~7个月宝宝常见问题

厌食·····	349
感冒·····	349
发热·····	350
流口水·····	350
认生·····	351
吸吮手指·····	351
趴着睡·····	352
便秘·····	352
耍脾气·····	353
不会坐·····	353
出牙·····	354
湿疹·····	354